

# Experto Universitario

Asanas, Alineaciones  
y Variantes para su uso  
en Yoga Terapéutico





## Experto Universitario Asanas, Alineaciones y Variantes para su uso en Yoga Terapéutico

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 6 meses
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: [www.techtute.com/medicina/experto-universitario/experto-asanas-alineaciones-variantes-uso-yoga-terapeutico](http://www.techtute.com/medicina/experto-universitario/experto-asanas-alineaciones-variantes-uso-yoga-terapeutico)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Dirección del curso

---

*pág. 12*

04

Estructura y contenido

---

*pág. 18*

05

Metodología

---

*pág. 24*

06

Titulación

---

*pág. 32*

# 01

# Presentación

El ritmo frenético diario, las malas posturas corporales y la ausencia de actividad física incrementa el estrés, la ansiedad y problemas musculoesqueléticos. En este sentido, la práctica del Yoga con finalidad terapéutica se ha convertido en una herramienta clave para la reducción de dolencias, la prevención de patologías y el aumento de la relajación física y emocional. En este sentido, el profesional médico debe estar al tanto de los diferentes Asanas, Alineaciones y variaciones existentes, aconsejables para cada paciente, en función de su estado de salud físico y mental. En esta línea se adentra esta titulación 100% online que aporta al egresado el contenido más exhaustivo sobre la biomecánica, las adaptaciones con soportes o la integración de las diversas técnicas existentes en esta disciplina. Todo, en un formato 100% online, accesible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.







“

*Un Experto Universitario que te permitirá estar al día en los Asanas y el Yoga Terapéutico para el abordaje de dolencias musculoesqueléticas”*

Desde dolores de espalda, cuello, problemas de ansiedad, estrés hasta las principales dolencias lumbares pueden ser tratadas mediante el Yoga Terapéutico. Sus beneficios y óptimos resultados han llevado a un aumento de personas que practican esta actividad física y la empleen como complemento a sus tratamientos médicos.

Ante esta realidad, es preciso que los profesionales médicos estén al tanto de los avances en las diferentes Asanas, Alineaciones y Variantes existentes para su prescripción, atendiendo a la patología del paciente. Partiendo de esta necesidad, nace este Experto Universitario de 450 horas lectivas, conformado por el temario más avanzado y actual del panorama académico.

Un programa que se distingue por su contenido elaborado por auténticos especialistas en este campo, así como por sus múltiples recursos pedagógicos. Y es que el alumnado que curse esta titulación universitaria tendrá a su disposición vídeo resúmenes de cada tema, vídeos en detalle, lecturas científicas y casos de estudio clínico.

De esta manera, podrá ahondar de forma dinámica en las diferentes técnicas Asanas existentes y su integración, profundizará en la biomecánica de Asanas de pie, de suelo y las adaptaciones con los soportes más utilizados en esta disciplina. Asimismo, gracias al método *Relearning*, basado en la reiteración de contenido a lo largo de este itinerario, el egresado afianzará los conceptos más determinantes, reduciendo las largas horas de estudio y memorización.

Además, la incorporación de una docente internacional de gran prestigio en Yoga Terapéutico es una excelente oportunidad para los estudiantes de este programa universitario. Las masterclass que ofrecerá permitirán a los estudiantes adquirir habilidades y conocimientos de primer nivel, profundizando en las últimas novedades y desarrollos en Asanas, Alineaciones y Variantes.

TECH ofrece, así, una excelente oportunidad para realizar una actualización mediante un programa flexible. Únicamente, el egresado requiere de un móvil, Tablet u ordenador con conexión a internet para visualizar, en cualquier momento del día, el temario alojado en la plataforma virtual. Sin duda, una opción idónea para conciliar con las responsabilidades profesionales más exigentes.

Este **Experto Universitario en Asanas, Alineaciones y Variantes para su uso en Yoga Terapéutico** contiene el programa educativo más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Yoga
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- ♦ Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ♦ Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- ♦ Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- ♦ La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet



*Estás ante una opción académica flexible, sin clases encorsetadas y con la comodidad de acceder a su temario en cualquier momento del día”*



*Profundiza en las Asanas de pie sus beneficios y contraindicaciones en procesos terapéuticos”*

El programa incluye en su cuadro docente a profesionales del sector que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

*Ahonda cómodamente desde tu Tablet en los fundamentos biomecánicos de Tadasana y su importancia como postura base para otros Asanas de pie.*

*¿Buscas una actualización en Alineaciones y Variantes de Yoga Terapéutico compatible con tu actividad clínica? Estás ante la titulación universitaria idónea.*



# 02

## Objetivos

Desde un enfoque teórico-práctico ha sido concebido este Experto Universitario que busca como principal meta ofrecer al egresado una completa actualización en Asanas, Alineaciones y Variantes para su uso en Yoga Terapéutico. Dicha finalidad será mucho más fácil de conseguir gracias a las simulaciones de casos de estudio clínico, las píldoras multimedia y un temario exhaustivo.







“

*Integra en tu praxis los Asanas de suelo más recomendables en pacientes que requieran reducir el estrés y la ansiedad”*



## Objetivos generales

---

- ♦ Incorporar los conocimientos y destrezas necesarios para el correcto desarrollo y aplicación de las técnicas de Yoga Terapéutico desde un punto de vista clínico
- ♦ Crear un programa de Yoga diseñado y basado en la evidencia científica
- ♦ Profundizar en los asanas más adecuados atendiendo a las características de la persona y las lesiones que presente
- ♦ Ahondar en los estudios sobre biomecánica y su aplicación a los asanas de Yoga Terapéutico
- ♦ Describir la adaptación de los asanas de Yoga a las patologías de cada persona
- ♦ Profundizar en las bases Neurofisiológicas de las técnicas meditativas y de Relajación existentes





## Objetivos específicos

### Módulo 1. Aplicación de técnicas Asanas y su integración

- ♦ Ahondar en el aporte filosófico y fisiológico de los diferentes asanas
- ♦ Identificar los principios de acción mínima: *Sthira, Sukham y Asanam*
- ♦ Ahondar en el concepto de Asanas de pie
- ♦ Describir los beneficios y contraindicaciones de Asanas en extensión
- ♦ Señalar los beneficios y contraindicaciones Asanas en rotación e inclinación lateral
- ♦ Describir las contraposturas y cuando emplearlas
- ♦ Profundizar en los Bandhas y su aplicación en el Yoga Terapéutico

### Módulo 2. Análisis de las principales Asanas de pie

- ♦ Ahondar en los fundamentos biomecánicos de Tadasana y su importancia como postura base para otros Asanas de pie
- ♦ Identificar las diferentes variantes de saludos al sol y sus modificaciones, y cómo afectan a la biomecánica de los Asanas de pie
- ♦ Señalar los principales Asanas de pie, sus variaciones y cómo aplicar correctamente la biomecánica para maximizar sus beneficios
- ♦ Actualizar conocimientos sobre los fundamentos biomecánicos de los principales Asanas de flexión de columna y flexión lateral, y cómo realizarlas de manera segura y efectiva
- ♦ Señalar los principales Asanas de equilibrio y cómo utilizar la biomecánica para mantener la estabilidad y el equilibrio durante estas posturas
- ♦ Identificar las principales extensiones en decúbito prono y cómo aplicar correctamente la biomecánica para maximizar sus beneficios
- ♦ Profundizar en las principales torsiones y posturas para caderas, y cómo utilizar la biomecánica para realizarlas de manera segura y efectiva

### Módulo 3. Desglose de las principales Asanas de suelo y adaptaciones con soportes

- ♦ Identificar los principales Asanas de suelo, sus variaciones y cómo aplicar correctamente la biomecánica para maximizar sus beneficios
- ♦ Ahondar en los fundamentos biomecánicos de los Asanas de cierre y cómo realizarlos de manera segura y efectiva
- ♦ Actualizar conocimientos sobre los Asanas restaurativos y cómo aplicar la biomecánica para relajar y restaurar el cuerpo
- ♦ Identificar las principales invertidas y cómo utilizar la biomecánica para realizarlas de manera segura y efectiva
- ♦ Ahondar en los diferentes tipos de soportes (bloques, cinturón y silla) y cómo emplearlos para mejorar la biomecánica de los Asanas de suelo
- ♦ Indagar en el uso de los soportes para adaptar los Asanas a diferentes necesidades y capacidades físicas
- ♦ Ahondar en los primeros pasos en el Yoga Restaurativo y cómo aplicar la biomecánica para relajar el cuerpo y la mente



*Con esta titulación estarás al tanto del perfeccionamiento de los Asanas de suelo para favorecer la relajación y restauración del cuerpo”*

03

# Dirección del curso

El profesional de la Medicina que curse esta titulación universitaria tiene ante sí un excelente temario elaborado por instructores de primer nivel de Yoga y expertos en salud física. Su extensa trayectoria profesional en este sector y su perfeccionamiento constante en los Asanas, Alineaciones y Variantes queda reflejados en un temario orientado a facilitar una efectiva puesta al día en tan solo 6 meses.







“

*Eleva tus competencias en el ámbito del Yoga Terapéutico a través de un programa elaborado por auténticos especialistas en este campo”*

## Directora Invitada Internacional

Siendo la **Directora de profesores** y **Jefa de formación** de instructores del Integral Yoga Institute de Nueva York, Dianne Galliano se posiciona como una de las figuras más importantes de este campo a nivel internacional. Su foco académico ha sido principalmente el **yoga terapéutico**, contando con más de 6.000 horas documentadas de enseñanza y formación continua.

Así, su labor ha sido la de tutorizar, desarrollar protocolos y criterios de formación y proporcionar educación continua a los instructores del Integral Yoga Institute. Compagina dicha labor con su papel como **terapeuta** e **instructora** en otras instituciones como The 14TH Street Y, Integral Yoga Institute Wellness Spa o la Educational Alliance: Center for Balanced Living.

Su trabajo también se extiende hacia la **creación y dirección de programas de yoga**, desarrollando ejercicios y evaluando los desafíos que puedan presentarse. Ha trabajado a lo largo de su carrera con diferentes perfiles de personas, incluyendo hombres y mujeres mayores y de mediana edad, individuos prenatales y postnatales, adultos jóvenes e incluso veteranos de guerra con una serie de problemas de salud física y mental.

Para cada uno de ellos realiza un trabajo cuidado y personalizado, habiendo tratado a personas con osteoporosis, en proceso de recuperación de cirugías cardíacas o post cáncer de mama, vértigo, dolores de espalda, Síndrome de Intestino Irritable y Obesidad. Cuenta con varias certificaciones, destacando la E-RYT 500 por Yoga Alliance, Soporte Vital Básico (SVB) por la American Health Training e Instructora de Ejercicio Certificado por el Centro de Movimiento Somático.



## Dña. Galliano, Dianne

---

- Directora del Instituto de Yoga Integral, Nueva York, Estados Unidos
- Instructora de Yoga Terapéutico en The 14TH Street Y
- Terapeuta de Yoga en Integral Yoga Institute Wellness Spa de Nueva York
- Instructora Terapéutica en Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Licenciada en Educación Primaria por la State University of New York
- Máster en Yoga Terapéutico por la Universidad de Maryland

“

*Gracias a TECH podrás aprender con los mejores profesionales del mundo”*

## Dirección



### Dña. Escalona García, Zoraida

- ♦ Vicepresidenta de la Asociación Española de Yoga Terapéutico
- ♦ Fundadora del método Air Core (clases que combinan TRX y/o entrenamiento funcional con Yoga)
- ♦ Formadora en Yoga Terapéutico
- ♦ Máster en Investigación en Inmunología por la Universidad Complutense de Madrid
- ♦ Máster en Ciencias Forenses por la Universidad Autónoma de Madrid
- ♦ Licenciada en Ciencias Biológicas por la UAM
- ♦ Curso en Profesor de Ashtanga Yoga Progresivo, FisiomYoga, Yoga Miofascial, Yoga y Cáncer
- ♦ Curso en Monitor Pilates Suelo
- ♦ Curso en Fitoterapia y nutrición
- ♦ Curso en Profesor de meditación





## Profesores

### Dña. Villalba, Vanessa

- ♦ Instructora en Gimnasios Villalba
- ♦ Instructora de Vinyasa Yoga y Power Yoga en el Instituto Europeo de Yoga (IEY), Sevilla
- ♦ Instructora de Yoga Aéreo, Sevilla
- ♦ Instructora de Yoga Integral en IEY Sevilla
- ♦ *Body Intelligence TM Yoga Level* en IEY Huelva
- ♦ Instructora de Yoga para embarazadas y postparto en IEY Sevilla
- ♦ Instructora de Yoga Nidra, Yoga Terapéutico y *Shamanic Yoga*
- ♦ Instructora de Pilates Base por FEDA
- ♦ Instructora Pilates Suelo con implementos
- ♦ Técnico Avanzado en Fitness y Entrenamiento Personal por FEDA
- ♦ Instructora de *Spinning Start I* por la Federación Española de Spinning
- ♦ Instructora de *Power Dumbell* por Aerobic and Fitness Association
- ♦ Quiromasajista en Quirotema por la Escuela Superior de Quiromasaje y Terapias
- ♦ Formación en Drenaje Linfático por PRAXIS, Sevilla

“

*Una experiencia de capacitación  
única, clave y decisiva para impulsar  
tu desarrollo profesional”*

# 04

## Estructura y contenido

El plan de estudios de este Experto Universitario integra en su temario la información más actual y rigurosa sobre la aplicación de las técnicas de Asana, la biomecánica y los soportes utilizados en las adaptaciones. Un contenido confeccionado por los mejores especialistas en este campo, que aportan, además, numeroso material didáctico adicional de gran utilidad para completar este proceso de actualización en Yoga Terapéutico.





“

*Gracias a TECH estarás al tanto de los soportes utilizados en las adaptaciones de Yoga Restaurativo”*

## Módulo 1. Aplicación de técnicas Asanas y su integración

- 1.1. Asanas
  - 1.1.1. Definición de Asanas
  - 1.1.2. Asanas en los Yoga sutras
  - 1.1.3. Propósito más profundo de las Asanas
  - 1.1.4. Asanas y alineación
- 1.2. Principio de acción mínima
  - 1.2.1. Sthira Sukham Asanasm
  - 1.2.2. ¿Cómo aplicar este concepto a la práctica?
  - 1.2.3. Teoría de las gunas
  - 1.2.4. Influencia de las gunas en la práctica
- 1.3. Asanas de pie
  - 1.3.1. La importancia de los Asanas de pie
  - 1.3.2. Cómo trabajarlas
  - 1.3.3. Beneficios
  - 1.3.4. Contraindicaciones y consideraciones
- 1.4. Asanas sentados y supinas
  - 1.4.1. Importancia de los Asanas sentados
  - 1.4.2. Asanas sentados para la meditación
  - 1.4.3. Asanas supinos: definición
  - 1.4.4. Beneficios de las posturas supinas
- 1.5. Asanas extensión
  - 1.5.1. ¿Por qué son importantes las extensiones?
  - 1.5.2. Como trabajarlas con seguridad
  - 1.5.3. Beneficios
  - 1.5.4. Contraindicaciones
- 1.6. Asanas flexión
  - 1.6.1. Importancia de la flexión de columna
  - 1.6.2. Ejecución
  - 1.6.3. Beneficios
  - 1.6.4. Errores más frecuentes y como evitarlos
- 1.7. Asanas rotación: torsiones
  - 1.7.1. Mecánica de la torsión
  - 1.7.2. Cómo realizarlas correctamente
  - 1.7.3. Beneficios fisiológicos
  - 1.7.4. Contraindicaciones
- 1.8. Asanas en inclinación lateral
  - 1.8.1. Importancia
  - 1.8.2. Beneficios
  - 1.8.3. Errores más comunes
  - 1.8.4. Contraindicaciones
- 1.9. Importancia contraposturas
  - 1.9.1. ¿Qué son?
  - 1.9.2. Cuando realizarlas
  - 1.9.3. Beneficios durante la práctica
  - 1.9.4. Contraposturas más empleadas
- 1.10. Bandhas
  - 1.10.1. Definición
  - 1.10.2. Principales bandhas
  - 1.10.3. Cuando emplearlos
  - 1.10.4. Bandhas y yoga terapéutico



## Módulo 2. Análisis de las principales Asanas de pie

- 2.1. TadAsanas
  - 2.1.1. Importancia
  - 2.1.2. Beneficios
  - 2.1.3. Ejecución
  - 2.1.4. Diferencia con samasthiti
- 2.2. Saludo al sol
  - 2.2.1. Clásicos
  - 2.2.2. Tipo a
  - 2.2.3. Tipo b
  - 2.2.4. Adaptaciones
- 2.3. Asanas pie
  - 2.3.1. UtkatAsanas: postura de la silla
  - 2.3.2. AnjaneyAsanas: low lunge
  - 2.3.3. Virabhadrasanas I: guerrero I
  - 2.3.4. Utkata KonAsanas: postura de la diosa
- 2.4. Asanas de pie flexión columna
  - 2.4.1. Adho mukha
  - 2.4.2. Pasrvotanassana
  - 2.4.3. Prasarita PadottanAsanas
  - 2.4.4. UthanAsanas
- 2.5. Asanas de flexión lateral
  - 2.5.1. Uthhita trikonAsanas
  - 2.5.2. Virabhadrasanas II Guerrero II
  - 2.5.3. ParighAsanas
  - 2.5.4. Uthitta ParsvaKonAsanas
- 2.6. Asanas equilibrio
  - 2.6.1. Vkrisana
  - 2.6.2. Utthita hasta padangustAsanas
  - 2.6.3. NatarajAsanas
  - 2.6.4. GarudAsanas
- 2.7. Extensiones decúbito prono
  - 2.7.1. BhujangAsanas
  - 2.7.2. Urdhva Mukha SvanAsanas
  - 2.7.3. Saral BhujangAsanas: esfinge
  - 2.7.4. ShalabhAsanas
- 2.8. Extensiones
  - 2.8.1. UstrAsanas
  - 2.8.2. DhanurAsanas
  - 2.8.3. Urdhva DhanurAsanas
  - 2.8.4. Setu Bandha SarvangAsanas
- 2.9. Torsiones
  - 2.9.1. Paravritta ParsvakonAsanas
  - 2.9.2. Paravritta trikonAsanas
  - 2.9.3. Paravritta Parsvotanassana
  - 2.9.4. Paravritta UtkatAsanas
- 2.10. Caderas
  - 2.10.1. MalAsanas
  - 2.10.2. Badha KonAsanas
  - 2.10.3. Upavista KonAsanas
  - 2.10.4. GomukhAsanas

### Módulo 3. Desglose de las principales Asanas de suelo y adaptaciones con soportes

- 3.1. Asanas principales en suelo
  - 3.1.1. MarjaryAsanas- BitilAsanas
  - 3.1.2. Beneficios
  - 3.1.3. Variantes
  - 3.1.4. DandAsanas
- 3.2. Flexiones supinas
  - 3.2.1. PaschimottanAsanas
  - 3.2.2. Janu sirsAsanas
  - 3.2.3. Trianga Mukhaikapada PaschimottanAsanas
  - 3.2.4. KurmAsanas
- 3.3. Torsiones e inclinaciones laterales
  - 3.3.1. Ardha MatsyendrAsanas
  - 3.3.2. VkrAsanas
  - 3.3.3. BharadvajAsanas
  - 3.3.4. Parivrita janu sirsAsanas
- 3.4. Asanas de cierre
  - 3.4.1. BalAsanas
  - 3.4.2. Supta Badha KonAsanas
  - 3.4.3. Ananda BalAsanas
  - 3.4.4. Jathara ParivartanAsanas A y B
- 3.5. Invertidas
  - 3.5.1. Beneficios
  - 3.5.2. Contraindicaciones
  - 3.5.3. Viparita Karani
  - 3.5.4. SarvangAsanas
- 3.6. Bloques
  - 3.6.1. ¿Qué son y como usarlos?
  - 3.6.2. Variantes de Asanas de pie
  - 3.6.3. Variantes de Asanas sentados y supinas
  - 3.6.4. Variantes Asanas cierre y restaurativas





- 3.7. Cinturón
  - 3.7.1. ¿Qué son y como usarlos?
  - 3.7.2. Variantes de Asanas de pie
  - 3.7.3. Variantes de Asanas sentados y supinas
  - 3.7.4. Variantes Asanas cierre y restaurativas
- 3.8. Asanas en silla
  - 3.8.1. ¿Qué es?
  - 3.8.2. Beneficios
  - 3.8.3. Saludos al sol en silla
  - 3.8.4. TadAsanas en silla
- 3.9. Yoga en silla
  - 3.9.1. Flexiones
  - 3.9.2. Extensiones
  - 3.9.3. Torsiones e inclinaciones
  - 3.9.4. Invertidas
- 3.10. Asanas restaurativas
  - 3.10.1. Cuando emplearlo
  - 3.10.2. Flexiones sentadas y hacia delante
  - 3.10.3. Flexiones de espalda
  - 3.10.4. Invertidas y supinas

“

*Un itinerario académico 100% online con la información más actual sobre las Asanas, Alineaciones y Variantes para uso en Yoga Terapéutico”*

05

# Metodología

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: ***el Relearning***.

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine***.





“

*Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización”*



## En TECH empleamos el Método del Caso

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos clínicos simulados, basados en pacientes reales en los que deberán investigar, establecer hipótesis y, finalmente, resolver la situación. Existe abundante evidencia científica sobre la eficacia del método. Los especialistas aprenden mejor, más rápido y de manera más sostenible en el tiempo.

*Con TECH podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo.*



Según el Dr. Gérvas, el caso clínico es la presentación comentada de un paciente, o grupo de pacientes, que se convierte en «caso», en un ejemplo o modelo que ilustra algún componente clínico peculiar, bien por su poder docente, bien por su singularidad o rareza. Es esencial que el caso se apoye en la vida profesional actual, intentando recrear los condicionantes reales en la práctica profesional del médico.

“

*¿Sabías que este método fue desarrollado en 1912, en Harvard, para los estudiantes de Derecho? El método del caso consistía en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y justificasen cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard”*

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los alumnos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al alumno una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.



## Relearning Methodology

TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

*El profesional aprenderá mediante casos reales y resolución de situaciones complejas en entornos simulados de aprendizaje. Estos simulacros están desarrollados a partir de software de última generación que permiten facilitar el aprendizaje inmersivo.*





Situado a la vanguardia pedagógica mundial, el método Relearning ha conseguido mejorar los niveles de satisfacción global de los profesionales que finalizan sus estudios, con respecto a los indicadores de calidad de la mejor universidad online en habla hispana (Universidad de Columbia).

Con esta metodología, se han capacitado más de 250.000 médicos con un éxito sin precedentes en todas las especialidades clínicas con independencia de la carga en cirugía. Nuestra metodología pedagógica está desarrollada en un entorno de máxima exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

*El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu especialización, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.*

En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica.

La puntuación global que obtiene el sistema de aprendizaje de TECH es de 8.01, con arreglo a los más altos estándares internacionales.



Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:



#### Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.



#### Técnicas quirúrgicas y procedimientos en video

TECH acerca al alumno las técnicas más novedosas, los últimos avances educativos y al primer plano de la actualidad en técnicas médicas. Todo esto, en primera persona, con el máximo rigor, explicado y detallado para contribuir a la asimilación y comprensión del estudiante. Y lo mejor de todo, pudiéndolo ver las veces que quiera.



#### Resúmenes interactivos

El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este exclusivo sistema educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



#### Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.







#### Análisis de casos elaborados y guiados por expertos

El aprendizaje eficaz tiene, necesariamente, que ser contextual. Por eso, TECH presenta los desarrollos de casos reales en los que el experto guiará al alumno a través del desarrollo de la atención y la resolución de las diferentes situaciones: una manera clara y directa de conseguir el grado de comprensión más elevado.



#### Testing & Retesting

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.



#### Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos. El denominado Learning from an Expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en las futuras decisiones difíciles.



#### Guías rápidas de actuación

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.



06

# Titulación

El Experto Universitario en Asanas, Alineaciones y Variantes para su uso en Yoga Terapéutico garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Experto Universitario expedido por TECH Universidad.





“

*Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”*

Este **Experto Universitario en Asanas, Alineaciones y Variantes para su uso en Yoga Terapéutico** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal\* con acuse de recibo su correspondiente título de **Experto Universitario** emitido por **TECH Universidad**.

Este título expedido por **TECH Universidad** expresará la calificación que haya obtenido en el Experto Universitario, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores de carreras profesionales.

Título: **Experto Universitario en Asanas, Alineaciones y Variantes para su uso en Yoga Terapéutico**

Modalidad: **No escolarizada (100% en línea)**

Duración: **6 meses**



\*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH Universidad realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.



**Experto Universitario**  
Asanas, Alineaciones  
y Variantes para su uso  
en Yoga Terapéutico

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 6 meses
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online



# Experto Universitario

Asanas, Alineaciones  
y Variantes para su uso  
en Yoga Terapéutico

